

# ED472158 2003-01-00 El estres y los niños pequeños (Stress and Young Children). ERIC Digest.

ERIC Development Team

[www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)

## Table of Contents

If you're viewing this document online, you can click any of the topics below to link directly to that section.

<a href="#">El estres y los niños pequeños (Stress and Young Children). ERIC Digest.....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">HASTA QUE GRADO SON VULNERABLES LOS NIÑOS PEQUEÑOS AL ESTRES?.....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">COMO EXPERIMENTAN EL ESTRES LOS NIÑOS?.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">COMO SE MANIFIESTA EL ESTRES EN LOS NIÑOS?.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">COMO SE ADAPTAN LOS NIÑOS AL ESTRES?.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">COMO PUEDEN LOS ADULTOS RESPONDER AL ESTRES DE LOS NIÑOS?.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">CONCLUSION.....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">PARA MAS INFORMACION.....</a>	<a href="#">8</a>



**ERIC Identifier:** ED472158

**Publication Date:** 2003-01-00

**Author:** Jewett, Jan - Peterson, Karen

**Source:** ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education  
Champaign IL.

## El estres y los niños pequeños (Stress and

## Young Children). ERIC Digest.

THIS DIGEST WAS CREATED BY ERIC, THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER. FOR MORE INFORMATION ABOUT ERIC, CONTACT ACCESS ERIC 1-800-LET-ERIC

Historicamente, el estres se ha definido en relacion con su origen (por ej., interno y externo) (Marion, 2003). Origenes internos de estres abarcan el hambre; el dolor; la sensibilidad a ruidos, cambios de temperatura y congestion de personas (densidad social); el cansancio y el exceso o la falta de estimulacion del ambiente fisico inmediato de uno. Factores estresantes externos abarcan la separacion de la familia, un cambio en la composicion familiar, la exposicion a disputas y conflictos interpersonales y a la violencia, el sentir la agresion de otros (la intimidacion), la perdida de propiedad personal importante o de una mascota, la exposicion a expectativas excesivas respecto al logro, el "andar de prisa" y la desorganizacion de los eventos de la vida cotidiana de uno (Bullock, 2002). Aunque la literatura de investigacion suele enfocarse en el impacto de factores estresantes de una sola variable en el desarrollo de ninos, en situaciones de la vida real, ellos experimentan el estres de origenes multiples. Los investigadores notan que factores estresantes multiples interactuan entre si y pueden tener efectos cumulativos (Stansbury y Harris, 2000). Este Digest discute como experimentan y se adaptan al estres los ninos, y ofrece sugerencias a maestros y padres sobre como prevenir y reducir el estres infantil.

## HASTA QUE GRADO SON VULNERABLES LOS NINOS PEQUENOS AL ESTRES?

El estres se experimenta de muchas formas y varia segun el nino individual, su nivel de desarrollo y su experiencia previa en la vida. La adaptacion o el manejo del estres parece depender mucho de las capacidades de desarrollo de un nino y su inventario de habilidades para poder aguantar situaciones dificiles (de manejo). Los investigadores sugieren que los ninos de menos de 6 anos de edad han desarrollado menos capacidad de (1) pensar integramente en un evento; (2) elegir de un "menu" de posibles comportamientos en respuesta a cualquier evento nuevo, interesante o provocador de ansiedad; (3) comprender un evento sin relacionarlo con sus propios sentimientos y (4) modificar sus reacciones fisicas en respuesta a cambios de estimulo (Allen y Marotz, 2003).

El estres puede influir tanto positiva como negativamente. Cuanto mas pequeno el nino, mas impacto tienen los eventos nuevos, y mas poderoso y posiblemente negativo llega a ser el estres. Cierta cantidad de estres forma una parte normal de la vida cotidiana de un nino y puede tener influencias positivas. No obstante, el estres excesivo puede tener efectos tanto inmediatos como de largo plazo en la adaptabilidad de los ninos a situaciones nuevas, hasta a eventos que no parecen tener relacion alguna con el evento estresante especifico.

La investigación indica que el impacto negativo del estrés es más profundo en niños que tienen menos de 10 años de edad, tienen un temperamento genético "lento a calentarse" o "difícil," nacieron prematuramente, son varones, tienen una capacidad cognitiva limitada, o han sentido algún estrés prenatal (Monk et al., 2000). Niños que viven en la pobreza, o en comunidades violentas, o que son intimidados en ambientes escolares también están sujetos a más estrés externo (McLoyd, 1998) que otros niños. Los que tienen menos resistencia a estímulos externos e internos sentirán una mayor variedad de eventos y condiciones como negativamente estresantes (Stansbury y Harris, 2000).

## COMO EXPERIMENTAN EL ESTRÉS LOS NIÑOS?

Especialistas han identificado dos categorías de experiencias estresantes. El estrés agudo se define como un principio repentino e intenso (por ej., una enfermedad de corto plazo de un progenitor), y después un apaciguamiento, de estímulos estresantes. El estrés crónico (por ej., la pérdida mediante la muerte o la separación prolongada de una persona importante en la vida del niño-abuelo, cuidadora, hermano), por otra parte, es progresivo y tiene los efectos más significativos y perjudiciales en los niños, incluyendo cambios en la química y la función cerebrales, y un declive en la resistencia a enfermedades (Gunnar y Barr, 1998; Lombroso y Sapolsky, 1998).

Zegans (1982) presenta la teoría que se experimenta el estrés en cuatro etapas un tanto distintas: (1) alarma y reacción física; (2) evaluación, mientras un niño intenta extraer significado del evento; (3) la búsqueda de estrategias de adaptación o de aguante y finalmente (4) implementación de una o más estrategias. Esta etapa de implementación puede ser una acción no repetida o puede extenderse por horas o días. La evaluación de niños de eventos estresantes y sus elecciones de estrategias viables para aguantarlos difieren de las de adultos (por ej., dejar un juguete favorito en el centro de cuidado infantil por la noche puede tener un impacto negativo en niños que no pueden "hallar" un modo de "esperar" hasta que se los reunan; esta reacción y el temor a su repetición pueden durar por varios días.) Además, peritos han observado que las respuestas físicas de niños al estrés también difieren de las de adultos ya que pueden ser más intensas y abarcar todo el cuerpo (Zegans, 1982).

## COMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS?

El estrés se observa más frecuentemente como una reacción física evidente: llorar, el sudor en las palmas de las manos, correr en dirección opuesta, arranques agresivos o defensivos, comportamientos de mecerse o consolarse a sí mismo, dolores de cabeza y de estómago, comportamientos nerviosos de motricidad fina (por ej., torcer o arrancar los cabellos, mascar y chupar, morder la piel y las uñas), accidentes higiénicos (orinarse, etc.), y perturbaciones del sueño (Stansbury y Harris, 2000; Fallin, Wallinga y Coleman, 2001; Marion, 2003). Los peritos sugieren que niños pueden reaccionar de

manera global mediante la depresión y la evitación; la timidez excesiva; hiper-vigilancia; inquietudes excesivas; "parálisis" en situaciones sociales; el interés aparentemente obsesivo en objetos, rutinas y la comida y preocupación persistente sobre "lo que sigue"; y pegarse excesivamente a un adulto (Dacey y Fiore, 2000).

## COMO SE ADAPTAN LOS NIÑOS AL ESTRES?

Los teóricos creen que estos comportamientos representan las luchas de niños por manejar y reaccionar a eventos estresantes. Creen que los niños generalmente se distancian en sentido emocional de situaciones estresantes por medio de comportarse de maneras destinadas a disminuir el estrés (por ej., llorar y enfadarse para mostrar sentimientos de abandono cuando los padres van al trabajo) o a cubrir o esconder sentimientos de vulnerabilidad (por ej., portándose mal o de manera agresiva o perturbadora cuando es hora de poner los juguetes en su lugar o dejar de jugar). Conforme crecen, para aguantar el estrés negativo, los niños utilizan cada vez más sus estrategias cognitivas para resolver problemas, haciendo preguntas sobre eventos, circunstancias y expectativas de lo que pasará y la aclaración de lo que ha pasado (Kochenderfer-Ladd y Skinner, 2002).

La exposición prolongada al estrés y el uso continuo por un niño de estrategias de aguante pueden resultar en patrones de comportamiento que son difíciles de cambiar si el niño percibe la estrategia como efectiva (Kochenderfer-Ladd y Skinner, 2002; Stansbury y Harris, 2000).

## COMO PUEDEN LOS ADULTOS RESPONDER AL ESTRES DE LOS NIÑOS?

La ayuda a los niños con su comprensión y uso de estrategias eficaces de adaptación y manejo debe basarse en el nivel de desarrollo del niño y su entendimiento de la naturaleza del evento provocador de estrés. Maestros y padres pueden impedir y reducir el estrés de los niños de muchas maneras:



\* Ayude al niño a anticipar eventos estresantes, como el



primer corte de pelo o el nacimiento de un hermanito.



Los adultos pueden preparar a los niños con aumentar



su entendimiento del evento venidero y reducir su



impacto estresante (Marion, 2003). La preparacion



excesiva de los ninos para eventos estresantes



venideros, no obstante, puede resultar aun mas



estresante que el evento mismo (Donate-Bartfield y



Passman, 2000). Los adultos pueden evaluar el nivel



optimo de preparacion con animarle al nino o la nina a



hacer preguntas si quiere saber mas.



\* Provea ambientes de apoyo donde los ninos pueden



representar sus preocupaciones dramaticamente o usar



materiales artisticos para expresarlas (Gross y Clemens,



2002).



\* Ayude a los niños a identificar una variedad de



estrategias de manejo (por ej., "pide ayuda si alguien se



burla de ti"; "dile que no te gusta"; "vete de allí"). Las



estrategias de manejo les ayudan a los niños a sentirse



más eficaces en situaciones estresantes (Fallin,



Wallinga y Coleman, 2001).



\* Ayude a los niños a reconocer, nombrar, aceptar y



comunicar sus sentimientos de manera apropiada.



\* Ensene a los niños unas técnicas de relajación.



Considere sugerirle a un niño que haga tales cosas



como "respira profundamente tres veces"; "cuenta al



reves"; "contrae y suelta tus musculos"; "juega con la



pasta de moldear"; "baila"; "imaginate un lugar preferido



en que quieres estar y visita ese lugar en tu mente"



(usar la imaginaria creativa) (O'Neill, 1993).



\* Practique habilidades positivas de hablar a uno mismo



(por ej., "Voy a intentarlo. Creo que puedo hacer esto.")



para ayudar en fomentar el manejo del estres (O'Neill,



1993).

Otras estrategias basicas son la implementacion de estrategias positivas razonables de disciplina, el seguimiento de rutinas constantes, una cooperacion mejorada y la provision de tiempo para la revelacion segura de los ninos, tanto en privado como en grupos, de sus preocupaciones y tensiones.

## CONCLUSION

Nuestro conocimiento creciente sobre la importancia y el impacto del estres en los ninos pequenos deberia utilizarse bien para reducir los factores de estres para ninos pequenos y ayudarles a aumentar las estrategias de manejo y las respuestas sanas al

estres inevitable en sus vidas.  
[Traducción: Berkeley Hinrichs]

## PARA MAS INFORMACION

Allen, K. E., y Marotz, L. R. (2003). *DEVELOPMENTAL PROFILES* (4th ed.). Albany, NY: Delmar.

Bullock, J. (2002). Bullying. *CHILDHOOD EDUCATION*, 78(3), 130-133.

Dacey, J. S., y Fiore, L. B. (2000). *YOUR ANXIOUS CHILD*. San Francisco: Jossey-Bass.

Donate-Bartfield, E., y Passman, R. H. (2000). Establishing rapport with preschool-age children: Implications for practitioners. *CHILDREN'S HEALTH CARE*, 29(3), 179-188.

Elkind, D. (1988). *THE HURRIED CHILD* (Rev. ed.). Menlo Park, CA: Addison-Wesley.

Fallin, K., Wallinga, C. y Coleman, M. (2001). Helping children cope with stress in the classroom setting. *CHILDHOOD EDUCATION*, 78(1), 17-24. EJ 643 730.

Greenman, J. (2001). *WHAT HAPPENED TO THE WORLD?* St. Paul, MN: Redleaf Press.

Gross, T., y Clemens, S. G. (2002). Painting a tragedy: Young children process the events of September 11. *YOUNG CHILDREN*, 57(3), 44-51.

Gunnar, M R., y Barr, R. G. (1998). Stress, early brain development, and behavior. *INFANTS AND YOUNG CHILDREN*, 11(1), 1-14. EJ 570 187.

Kochenderfer-Ladd, B., y Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization? *DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY*, 38(2), 267-278.

Lombroso, P. J., y Sapolsky, R. (1998). Development of the cerebral cortex: XII. Stress and brain development: I. *JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY*, 37(12), 1337-1339.

Marion, M. (2003). *GUIDANCE OF YOUNG CHILDREN* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*, 53(2), 185-204.

Monk, C. F., Fifer, W. P., Myers, M. M., Sloan, R. P., Trien, L. y Hurtado, A. (2000). Maternal stress responses and anxiety during pregnancy: Effects on fetal heart rate. *DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY*, 36(1), 67-77.

O'Neill, C. (1993). RELAX. Auburn, ME: Child's Play International.

Stansbury, K., y Harris, M. L. (2000). Individual differences in stress reactions during a peer entry episode: Effects of age, temperament, approach behavior, and self-perceived peer competence. JOURNAL OF EXPERIMENTAL CHILD PSYCHOLOGY, 76(1), 50-63. EJ 605 474.

Zegans, L. (1982). Stress and the development of somatic disorders. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), HANDBOOK OF STRESS: THEORETICAL AND CLINICAL ASPECTS (pp. 134-152). New York: Free Press.

-----

Las referencias identificadas por ED (documento de ERIC), EJ (periodico de ERIC) o por un numero PS se citan en la base de datos ERIC. La mayoría de los documentos esta disponible en las colecciones ERIC de microficha en mas de 1,000 lugares alrededor del mundo (vease <http://www.ed.gov/Programs/EROD/>). Tambien se puede pedir las llamando a EDRS: 800-443-ERIC o en linea en <http://www.edrs.com/Webstore/Express.cfm>. Los articulos de periodicos estan disponibles del periodico original, por medio de servicios de prestamos entre bibliotecas, o de servicios de reproduccion de articulos como Ingenta (800-296-2221).

ERIC Digests son de dominio publico y pueden ser reproducidos libremente. Este proyecto ha sido patrocinado, por lo menos en parte, con fondos federales de la Office of Educational Research and Improvement, U.S. Department of Education, bajo el contrato numero ED-99-CO-0020. El contenido de esta publicacion no refleja, necesariamente, las posturas ni las politicas del U.S. Department of Education ni la mencion de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones que impliquen ser aprobadas por el gobierno de Estados Unidos.

---

**Title:** El estres y los ninos pequenos (Stress and Young Children). ERIC Digest.

**Note:** For English version, see PS 030 912.

**Document Type:** Information Analyses---ERIC Information Analysis Products (IAPs) (071); Information Analyses---ERIC Digests (Selected) in Full Text (073);

**Available From:** ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Children's Research Center, University of Illinois, 51 Gerty Dr., Champaign, IL 61820-7469. Tel: 800-583-4135 (Toll Free); Tel: 217-333-1386; Fax: 217-333-3767; e-mail: [ericeece@uiuc.edu](mailto:ericeece@uiuc.edu); Web site: <http://ericeece.org>. For full text: <http://ericeece.org/pubs/digests/2003/jewett03s.html>.

**Descriptors:** Childhood Needs, Coping, Emotional Response, Stress Management, Stress Variables, Young Children

**Identifiers:**

####



[\[Return to ERIC Digest Search Page\]](#)